

## にんにく

みじん切りにしたにんにく一片を、エリンギなどのきのこと一緒にフライパンで火が通るまで炒め、器にうつし、めんつゆを注げば、スタミナ満点たれの完成です。疲れた体も元気に！



## 大葉

食物繊維やビタミンが豊富で、腸内環境を整えたり、生活習慣病予防に効果が期待できます。

細切りにした大葉3枚と汁気をきったツナ缶半分をつめたいそうめんと同じ皿に盛りつけ、つゆを注ぐと美味！



## 万能ネギ

万能ネギは根元を切り落としたり小口切りにしましょう。見た目も香りも◎

☆鍋にしゃぶしゃぶ用の薄切り豚バラ肉 100 g と、水 500 cc、鶏ガラの素大さじ 1、醤油小さじ 1、塩小さじ 1/2 を入れて中火でひと煮立ちさせ、そうめんを盛った器に注ぎます。粗びき黒胡椒とごま油を入れ、小口切りにした万能ネギを適量（多めに！）合わせたら「豚ネギ塩そうめん」の完成です。



そうめんには合う

薬味まとめ

2